

Ploomid, ploomid, ploomid...

JAAN KIVISTIK

Ploomisortide küllus ja viljade mitmekesisus on muljet avaldav, kuid viljade peamised biokeemilised väärtused on üldjoontes sarnased.

Pealt on ploomid kaetud nahkja kestaga, mida omakorda katab kerge vahakirme. Eriti hästi on see märgatav tumedatel ploomidel. Vahakirme pakub mõningat kaitset nii mikroorganismide kui ka veekaotuse eest.

Ploomide viljakest on suhteliselt õhukene ja kipub löökide, kahjuritite ning üleküpsemise toimele kergesti rebenema. Ploomide hoidistamisel on kest pigem tülik. Vahel annab see säilisele mörkja lisamaitse ning kipub kuumutamisel rebenema. Samuti jäävad kestaribad säilistes ebamugavalt sitkeks.

Kõige rohkem huvitab tarbijat ikkagi ploomide viljaliha. Ploomid kuuluvad luuviljaliste sekka ja igas viljas on üks luustunud seeme ehk rahvapäraselt ploomikivi. Luustunud seemne arvele langeb 4–5% ploomi massist. Üldiselt kehtib lihtne bioloogiline seaduspära: suurematel ploomidel on suurem luustunud seeme, väiksematel jällegi pisem.

Rohkelt süsivesikuid

Värskete ploomide viljaliha koostises on kõige rohkem vett, keskmiselt ligi 85%. Loomulikult on sellest keskmisest näidust kõrvalekaldeid, näiteks kuival perioodil on ploomides vett vähem, sademeriikka suve puhul rohkem.

Ploomide kuivaine jaguneb eri ühendiklasside vahel järgmiselt. Esikohale paigutuvad süsivesikud, mille sisaldus võib mõningates viljades ületada isegi 10% piiri. Süsivesikutest on ploomides enim suhkruid: sahharoosi, glükoosi ja fruktoosi. Süsivesikute hulka annavad oma panuse ka polüsahhariidid, mis ploomide puhul kuuluvad eeskätt kiudainete perre. Viimastest leidub ploomides nii tsellu-



Ploomisorte on palju, kuid viljade peamised biokeemilised omadused on sarnased. Pildil sort 'Ave'.



Ploomid sordist 'Kubanskaja Kometa'.

loosi, hemitselluloosi kui ka pektiini. Teatud ploomisortide pektiiniküllus soodustab neist suhkruga tehtud hoidiste hilisemat tarretumist.

Et valke ja rasvu on ploomide viljalihas suhteliselt kasinalt, siis järgmise olulise rühmana peab mainima hoopiski orgaanilisi happeid, mida ploomides on sõltuvalt sordist ja vilja valmimisastmest kuni 2%. Nendest ühenditest on ülekaalus eeskätt õun- ja sidrunhape.

Muuseas, just orgaanilised happed koos suhkrutega määravadki põhiosas viljaliha lõpliku maitsevarjundi, mis võib kõikuda magusast hapuni. Samuti on need kaks ühenditerühma põhitagijad ploomide kalorsuse kujundamisel. Sajagrammine ports ploomide viljaliha annab 45–60 kilokalorit.

Järgmine oluline ühendite rühm ploomides on mineraalained. Ploomide viljalihas leidub rohkelt kaaliumi-, magneesiumi-, kaltsiumi- ja fosforiühendeid. Mikroelementidest kohta-

me eeskätt mitmesuguseid rauaühendeid, kuid ploomide rauda omastab inimorganism halvasti. Lisaks rauale on ploomide viljalihas veel ka boori, tsinki, kroomi, mangaani.

Mikrotoitainetest rääkides ei saa mööda vaadata ka ploomide vitamiinisaldusest. Värsketes ploomides leidub arvestatavalt askorbiinhapet ehk vitamiini C, vähesel määral B-rühma vitamiine ning viljaliha tooniandjana ka karotenoide ja flavonoide. Ploomide maitse- ja lõhnaomaduste kujundamises osalevad veel parkained, eeterlikud õlid ja glükosiidid.

Tervisesõbralikud viljad

Lõviosa ploomidest süüakse loomulikult värskelt. Värsketes ploomide söömisel on eeskätt lahtistav ehk kõhukinnisuse vastane mõju, samuti avaldub vett eemaldav ehk diureetiline toime. Koos veega väljub organismist ka soolade koostisosi. Ploomide